

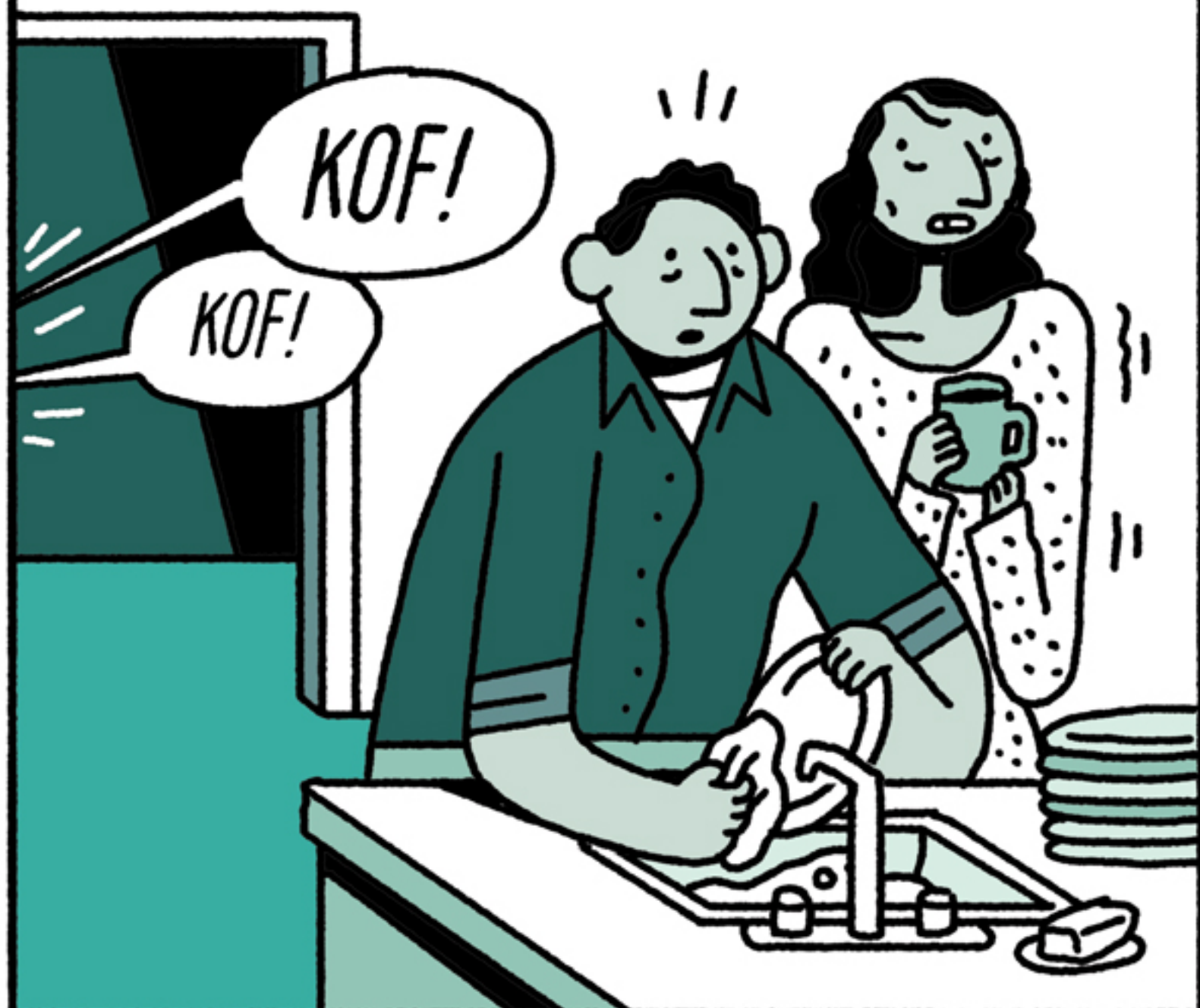
Coronavirus

Mon bien-être en terre d'accueil

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest
de l'Île-de-Montréal
Québec

Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé
physique des réfugiés et des demandeurs d'asile
Direction des affaires académiques

Depuis quelques temps, le coronavirus s'est immiscé dans nos vies. À la moindre toux, à la moindre fièvre, COVID-19 s'invite dans nos pensées. Se peut-il que je sois stressé?



L'isolement, la difficulté à comprendre la situation en raison de la langue, peuvent entraîner du stress qui se reflète de plusieurs manières:

- Difficultés à dormir et à se concentrer;
- Maux de tête et de ventre;
- Diminution de l'appétit;
- Irritabilité et frustration;
- Inquiétude et anxiété.

La perte de contrôle et l'incertitude peuvent parfois faire revivre des situations de stress du passé.



Plusieurs gestes peuvent aider à préserver son bien-être:



Limiter le temps passé sur les réseaux sociaux et les médias;



Se faire une routine quotidienne avec des activités et horaires;



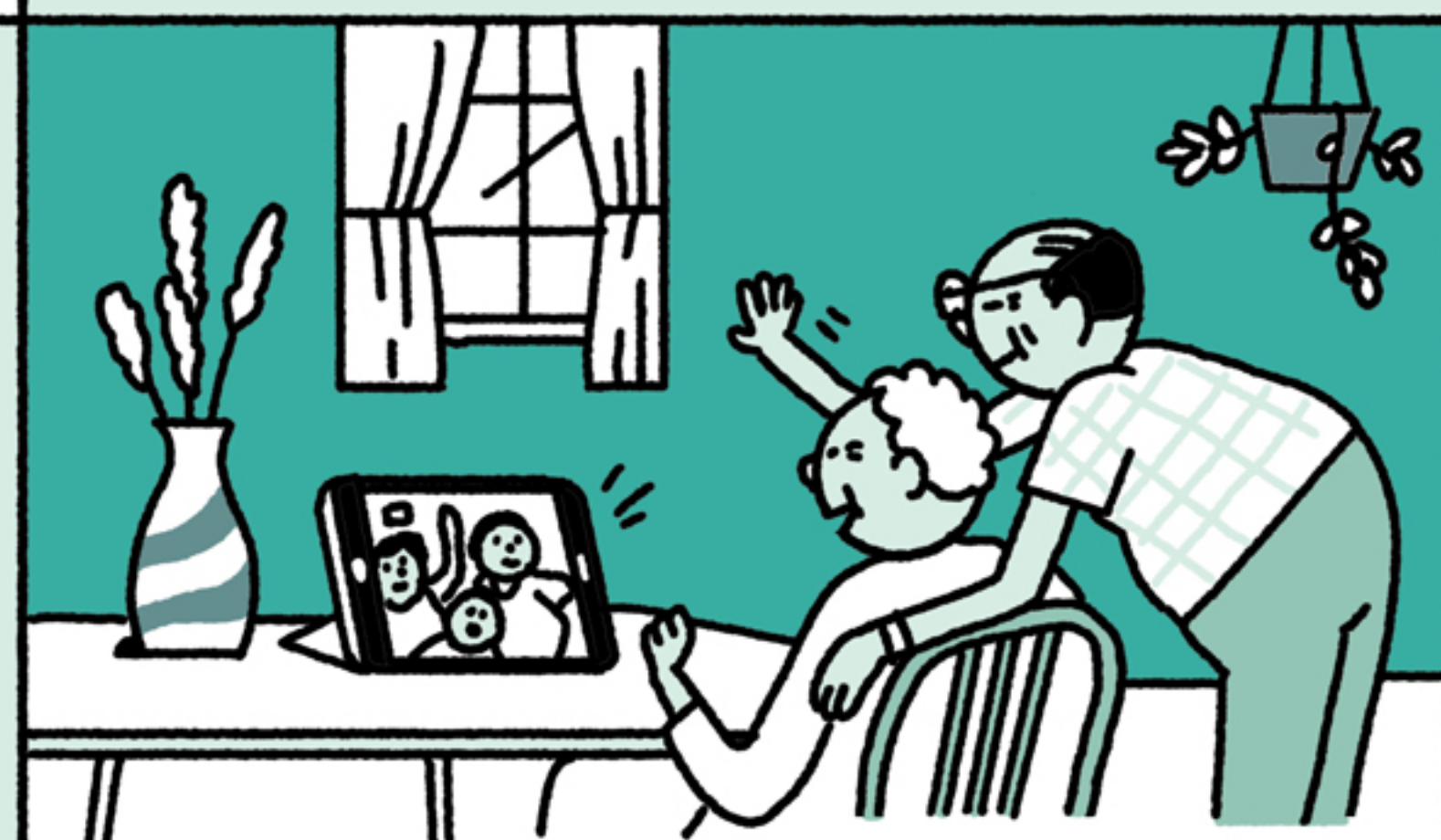
Exprimer ses pensées et ses inquiétudes (par l'écriture, la prière, le chant, le dessin, etc.);



Pratiquer une activité physique, faire de la méditation, du yoga ou des exercices de respiration;



Favoriser des activités qui nous font plaisir (musiques, films, téléseries, livres, etc.);



Appeler son entourage et en parler.

Une impression d'étouffer, une sensation de panique au simple fait d'entendre le mot « coronavirus », une irritabilité marquée, indiquent qu'on a besoin d'aide.



Quelques ressources à contacter:

Service d'aide multilingue 2-1-1
Informations sur la COVID-19 1-877-644-4545
Le CLSC de votre quartier